

健康・円満 五穀豊穰 よい年に

昆布巻き

子生婦(こんぶ)で子宝

海老

腰が曲がるまで長生きする

くりきんとん

栗金団

金の塊に見立ててお
金がたまりますように

数の子

子孫繁栄

黒豆

健康や長生き

ひらきごぼう

開豆・開牛蒡

豆がふくらむことを開くという
開運

田作り・ごまめ

五万米と書き、五穀豊穰

かまぼこ

日の出の形、新年の門出

鯛

「めでたい」の語呂合せ

鏡餅

末永繁栄などを祈る蓬莱の一
種、鏡のように上が平なので鏡餅

だいたい

橙

代々の繁栄

串柿

長寿・円満な関係を願い、10個
の干し柿で、2個 2個(ニコニコ)
・中6個(仲睦まじく)を表した



入院患者さんの普通食のおせ
ちです(株)メディカルフーズ
はあも(い)



組合員の甫出さんにお餅をお
借りし、日野慶三さんにお
柿をいただき飾った鏡餅



昔は数え歳だったので、正月を迎えるとみんな一緒に1歳年を取りました。大晦日の夜に歳取りの飯、年越し料理としてお祝いの料理をいただいたことを「お節」と呼び、やがてお正月にいただく重箱料理となったそうです。

昔の人がひとつひとつの料理に込めた願いを知ると、作るのは大変だけど少しでも引き継いでいきたいと思います。



NO.261

尼崎医療生活協同組合
機関紙2016年1・2月号

にじ健康



今号の
内容

- 2面 新年のご挨拶 理事長 船越 正信
- 3面 薬局の窓口から『薬は何で飲むのがいいのでしょうか』
- 4面 介護保険老人施設 ひだまりの里
- 5面 医療生協のお医者さん 東尼崎診療所 河野 晃子医師
- 9面 この人に聞く 立花北支部 尾島 紘之さん
- 10面 歩いて健康歩けば出会い『尼崎寺町七福神と商店街めぐり』

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：福島 哲

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

明けましておめでとございます。
 昨年は「にじと健康」が新たな装いとなりま
 したが、この新紙面を通じて新しい人たちの
 繋がり、地域での医療生協の輪が一層広がるこ
 とになればと心から願っています。
 さて、普段私たちは、生活していて空気とか
 水の存在をそれ程意識することはありません。
 ところが、それが一端汚染されると、かつての
 尼崎の大気汚染公害で見られたように、多くの
 人が健康被害で苦しむこととなります。
 「憲法」も空気のように普通に存在するのが当
 然だと思っていました。昨年はそうではない
 のだと思ひ知らされる年となりました。時の政
 権の勝手な解釈によって、憲法の平和と民主
 権の精神が汚されて運用されようとしています。
 これ以上の動きをここで止めなければ大変なこ
 とに繋がります。空気・水を守るのと同じように、
 あるいはそれ以上に、これからの世代に安心し
 て暮らし続けられる平和な世の中を残してい
 くために、今年は、かけがえのない「日本国憲法」
 を守り抜いていくために重要な年になると思
 います。

安心して
暮らし続けられる
世の中に

尼崎医療生活協同組合
 理事長 船越 正信



ちょこっとかんたん体操
 ③
 かんたん腹筋

腹筋を鍛えることは、腰痛予防や活動量の向
 上など幅広く期待されています。今回紹介する
 のは腹筋群の一つである腹直筋の運動です。
 以下のあてはまる運動を行いましょ。

- ①何もしていなくても腰が痛い → **運動を控えましょ**
- ②日常生活で活動量がない → **A**
- ③運動に自信がない → **A B**
- ④普段から運動している → **B C**
- ⑤**B、C**を行っても余力がある → **D**

尼崎医療生協病院
 リハビリテーション科
 理学療法士
 中西 肇

回数は体調にあわせて行って
 ください。健康は日頃の
 努力から。



背中をベッドに
 押しつける
 手で腹筋が動い
 ていることを確
 認しましょ



手を胸の前にお
 き、おへそを見
 るように頭を持
 ち上げる



おへそを
 見るように
 頭を持ち上げる



頭をもち上げ、
 あごをひき、
 背中の半分まで
 持ち上げる

薬局の窓口

くすりは
 何で飲むのが
 良いのでしょうか？

○ 水、または
 白湯(湯冷まし)

薬は水や白湯で飲むことを前提として
 作られています。
 薬をしっかり胃まで流し込むために、
 コップ1杯の水または白湯で服用しまし
 ょう。

○ 服薬補助ゼリー、
 オブラート

カプセルや粉薬が飲み
 にくい場合は服薬補助ゼ
 リーやオブラートを使用することも効果的
 です。どちらも薬局やドラッグストアで購
 入することができます。

ここからはダメな飲み方です

× 水無しで、薬だけで飲む

薬が食道に張り付いて胃
 まで到達できなくなったり、
 ムセの原因になります。
 オブラートを使用する場
 合も、水で軽くふやかしてか
 ら飲み込むようにしましょ。

ただし、水無しで飲めるように作られ
 た薬(OD錠)は唾液だけで飲み込むこ
 とができます。

× 熱い飲料

熱い飲み物は少しずつ
 しか飲むことができない
 ので、水無しと同様に
 薬がうまく飲み込めな
 くなる可能性があります。熱に弱い薬もあ
 るので、子ども用に粉薬を練る際にも
 熱湯は避けましょ。

× お茶、コーヒー

お茶やコーヒーに含まれるカフェイン
 は、風邪薬などの一部の薬にも含有さ
 れています。その結果、カフェインの過
 剰摂取となり、動悸や吐き気といった症
 状が現れる可能性があります。

× 牛乳

牛乳により胃酸が中和さ
 れ、薬が本来と違うタイ
 ミングで溶けだしてしま
 う場合があります。また、牛乳に含
 まれるカルシウムとくっつくことで、
 抗生剤など効果が減弱するものがあり
 ます。

薬によっては水以外の飲料で飲ん
 でも影響が無いものもありますが、
 どうしても水以外のもので服用しな
 いといけない場合は、病院や薬局に
 相談してください。

× 緑茶

お茶に含まれるタンニンと
 いう成分が鉄剤とくっつき、
 吸収を悪くします。ただ、最近の研究
 では極端にタンニンを含んだ健康食品の
 ようなものでなければ、一緒に飲んで影
 響は少ないと言われています。

× ミネラルウォーター

中でもマグネシウム、カルシ
 ウムを多く含む硬水は注意が
 必要。抗生剤など効果が減弱
 するものがあります。

× 炭酸、オレンジジュース
 など酸味のある飲料

アルカリ性の薬を中和して
 しまうので薬効が弱まる可
 能性があります。また、苦
 みをコーティングした薬と一
 緒に飲むと逆に強い苦みを
 感じてしまうことも。

× アルコール

睡眠薬、風邪薬、
 アレルギーの薬など
 による眠気作用が
 増強します。

いちご薬局
 薬剤師 吉澤 朋宏



小児科だより

感冒性胃腸炎(又はウイルス性)にかかった時の
 おうちでの手当の仕方は??

冬場を中心にロタウイルス・ノロウイルスなどが原因の感冒性(又はウ
 イルス性)胃腸炎が流行! 突然のおう吐ではじまり、発熱や下痢を伴う
 こともあります。
 おう吐や下痢が続く時は、脱水にならないよう水分補給を!!
 他人にうつらないよう工夫をしましょ。

うつらない
 うつさないために

1. 手荒いうがいをしよう
 (タオルは別にするか、
 ペーパータオルに!)
2. おう吐物・便の処理に
 気をつける

吐いてる時

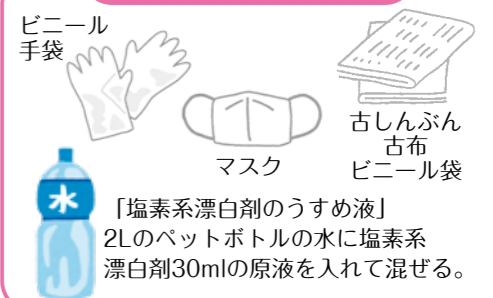
1. 吐いたものをのどに詰まらせないようにする。
2. 吐いたものはすぐにすべて拭き取る。
3. 吐き気がおさまったら少しずつ水分をとろう。
 (初めは1~2口から。吐き気がおさま
 ってきたら増やしていきましょ)

★おう吐が続いたり、元気がない、尿が
 少ないなどの時は早めに受診を!!

下痢の時

1. おしりを清潔に。
2. 水分をとって脱水を予防。
3. 消化のよいものを食べよう。
 (食欲が出てきたら、日頃食べ
 慣れているものを少しずつ食べ
 ましょ。
4. 便の様子を見よう。
 (ロタウイルスが原因だと便が
 白っぽくなります。受診の時おむ
 つを持ってきてね)

おたすけグッズ



「塩素系漂白剤のうすめ液」
 2Lのペットボトルの水に塩素系
 漂白剤30mlの原液を入れて混ぜる。

元気になって日常生活を とりもどすお手伝いをします

高齢の方が病院に入院、介護施設に入所した時「このまま施設生活かなあ」と不安になります。やっぱり住み慣れた家で生活がしたいですね。ひだまりの里は、介護が必要な方がリハビリをして自宅で日常生活を送れるようになることを目指しています。入所の在宅復帰率が50%を超えることもあります。昨年6月からは、訪問リハビリも始めました。

心も体もリフレッシュ

老健ひだまりの里では、毎朝立ち上がり体操をします。この秋には入所とデイケアで運動会を開催。玉入れや応援合戦で盛り上がりました。鳥フロア入所中の女性(90歳)は「こんなの久しぶりやわ。身体動かせてよかった」と話します。武庫川にコスモスを見に行った時ちょうど見ごろでいろんな花が楽しめて、「利用者様のご家族からお礼を言われてよかった」と介護副主任の六車朋子さんは語りました。お正月には初詣にも行きました。ひだまりの里ご利用中に、介護、看護、リハビリ等の職員がお宅を訪問し、住み慣れた家に帰ることをめざす個人リハビリメニューを提供します。

介護とリハビリの連携で 身体機能アップ

ひだまりの里にはデイケア(通所リハビリテーション)があります。一人ひとりの通所者にあわせてリハビリ職員がリハビリメニューを作るのが特徴で、介護職員も一緒に行きます。昨年7月から始



入所者 元気いっぱい運動会



おやつのみたらし作り



リハビリ職員がみんなできり組むメニューを作成



コスモス畑でリフレッシュ

めた「集団リハビリ体操」は「自分で身体を洗えるようになる」「衣類の着脱ができるようになる」など2ヶ月ごとにステップアップするメニューになっています。リハビリ科主任・理学療法士の太田絵梨さんは「デイケアで考案してもらい入所でも活用しています。実際に利用者様が風呂場で衣類の着脱をしてもらう事を実施しています。」とリハビリと介護との連携を強調しました。

新たなサービス・訪問リハ

訪問リハビリテーションは、介護保険で要支援・要介護認定を受けられた方であれば利用いただけます。ご自宅へ理学療法士等がお伺いし、40分～60分のリハビリを受けることができます。ご家族からの要望や相談も遠慮なくしてください。

職員のスキルアップや情報交流にも力を入れ、「近畿地協老健施設交流会inなら」には、13人が参加し、ひだまりの里での教育委員会の取り組みを発表しました。

事務長の門倫代さんは「ひだまりの里のリハビリは病院から老健、老健から自宅に帰ることを想定しています。自宅に帰ったら訪問リハビリで不安を解消、日常生活がおくれるようになったらデイケアに通っていただく。そんな切れ目のないサービスで貢献できるひだまりの里になりたい」と話します。

班FUN FUN

活動場所は
潮江診療所花壇です

西園田支部 グリーンフラワークラブ班




「緑・花に親しみ、仲間作りを通じて心身の健康につなげる」をテーマに今年5月に4名で発足し、月2回(第1・3月曜)活動しています。活動場所は潮江診療所の花壇。この日は花壇の清掃とすいせん等の球根を混植しました。夏には、ネットを張ってゴーヤも収穫したんですよ。毎日は来れないので、職員の方にも水やりを手伝ってもらっています。楽しみながら・無理せず・気軽にをモットーに、続けていきたいです。今、『皇帝ダリヤ』が青空に向かって高くと咲いています。潮江診療所に来られたときはぜひ見てください。

思いやり、友情、
がんばる姿の漫画が好き

夢は漫画家でした。小学生のころ、友達とサークルを作って漫画の描き合いもしていました。「ブラックジャック」や「ドラゴンボール」など、たくさん読みましたが、お気に入りには「ドカベン」。互いを思いやる友情や、皆で力を合わせて頑張る姿に感動します。自身もスポーツ好きで、テニスやママさんバレーが趣味。最近では、TVドラマの「相棒」を、いつも娘と観ています。

大阪府出身、大阪市立大学医学部卒業で、今は大阪市在住。尼崎のような下町が大好きです。杭瀬市場で果物や野菜を買って帰ることも。「安くておいしそうなものがいっぱい、歩くだけでも楽しいですね」。

「人体の不思議」に驚き、
医師をめざす

子どものころは病弱で、よく近所の小児科にかかっていました。「病気を治してくれるお医者さんはすごいなあ」と憧れました。高校生のとき、人体の不思議に関するTV番組を観ていると、白血球が体を守るために戦っている映像が。「知らないうちに体は頑張ってくれている」と驚き、医師をめざそうと決めました。「何科に進もうか迷いましたが、病気が目に見える皮膚科に魅力を感じました」。

目の前の人の気持ちを大切にしたい



第6回

医療生協の

お医者さん

東尼崎診療所 副所長
皮膚科・内科
河野 晃子 医師

医療生協のスタッフは
みんな優しい

いろいろな病院で勤務し、今は尼崎医療生協の東尼崎診療所で働いています。長洲診療所と萌クリニックも掛け持ちしています。「医療生協のスタッフはみんな患者さん思いですね」。職員が地域住民に家族のように接しているのを見て、「地域に愛されて、みんなで作っている診療所なんだと感じます」と。医療生協の活動や民医連の事業所の特徴を実感しています。訪問診療や介護サービスの仕組みも含め、まだまだ勉強することがたくさん。スキルアップは続きます。

少しでも力になりたい

「せっかく健診を受けてくださっているのに、結果に無関心な人が多いようで、残念です」。生活習慣病は、ご自身が気を付ければ防げることも多い。健診の結果、具体的にどう改善すればいいか、もっとそこまで関わればなあ、と感じています。

モットーは、「目の前の人の気持ちを汲み取って、大切にしたい」とのこと。「たとえ治らない病気を抱えていても、どうしたら患者さんやご家族が幸せに暮らせるのか、一緒に考えたい。何に困っているか相談して、少しでも力になりたいです」。(編集委員:堤 匠)

診察室から

東尼崎診療所 副所長
皮膚科・内科 河野 晃子 医師

しもやけについて

Q 冬に水仕事をしていても「しもやけ」にならない方法はありますか

A 基本的には、ぬるま湯で洗う、手袋をはめる事ですが、炊事や手洗いの後、手を濡れたままにしておかないことも大切です。そのままだと、水分が蒸発し、冷えや乾燥をもたらします。手袋や靴下も同様で、汗をかいて濡れたままにしておくと、かえて冷える原因となるので、濡れたらすぐに取り換えましょう。

Q 「アトピー」の人は「しもやけ」になりやすいでしょうか

A しもやけは、血行が悪い人、冷えやすい人がなりやすいのですが、アトピーの患者さんには冷え性の方が多く、そういう意味ではなりやすいかもしれませんが、アトピーがしもやけの原因になるわけではありません。



10月24日
戸ノ内支部
(箕面・大江戸温泉)



11月12日 富松支部
バスツアー (淡路・津名ハイツ)



10月19日
水堂立花支部でスマイルクッキング
「手作り餃子、美味しかったで〜す」



10月17日
大庄南支部
バスツアー
(能勢温泉)



虹のアルバム

2015年11月~12月のひとこまです。

●組合員活動部まで写真と
メッセージを送ってください

☎06-6942-4920



10月24日 西昆陽支部
バスツアー (箕面・大江戸温泉)



11月15日
立花北支部
バスツアー
(新たんば荘)



11月22日
浦風支部バスツアー
(高原ロッジメープル猪名川)



11月9日
大庄北支部
3班合同での
ハンドマッサージ
体験学習会

10月20日 高須支部 (COOP武庫川店)



11月3日 塚口支部 (塚口おやこまつりにて)



10月27日 ナニワブロック (三和商店街にて)



10月21日 西園田支部 (COOP尼崎近松店)



10月15日 尾浜支部 (名月団地集会所にて)

まちを元気に
しよう!!

健康
チェック
やりました



10月18日 杭瀬支部 (杭瀬市場にて)



10月25日 浜甲子園支部 (浜甲団地文化祭にて)



11月3日 立花北支部 (立花おやこまつりにて)



10月21日 大庄北支部 (生活広場ウイズ前にて)

食生活の欧米化などにより、大腸がんの死亡数は男女共に増加傾向にあります。早期発見して治療すれば、ほぼ治癒できる病気です。早期発見が大切です。年に1回はガン検診を受けましょう。

健診で安心

年始は1月6日から
受付致します

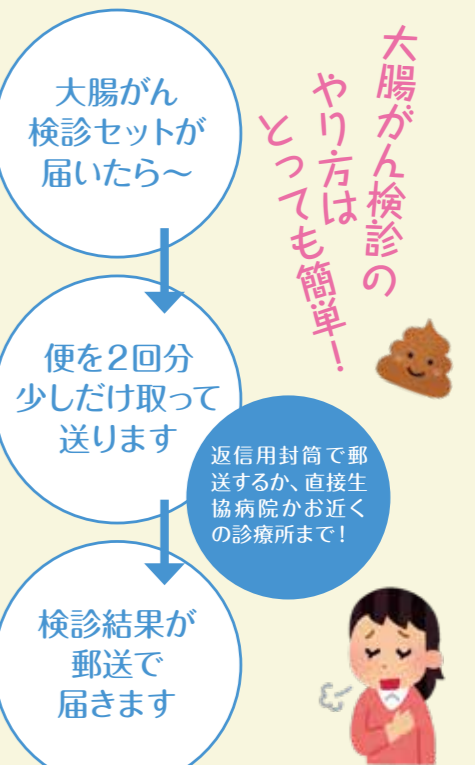
今年もやっています!!

大腸がん検診
キャンペーン

期間：2015年11月より
2016年2月20日 必着

申し込み方法はいろいろ

- ◆組合員活動部までお電話ください
TEL 06-4962-4920
- ◆生協病院や近くの診療所でも
お申し込みいただけます
- ◆ご近所の支部運営委員さん
にお願いしても大丈夫です



NO.13
ご近所さん
だより

暮らしの助けあいの会「ご近所さん」は介護保険では解決できない暮らしの中の困りごとを支援する有償ボランティアです

西宮組合員センター外観



西宮ご近所さん 引越しました!!

昨年11月、西宮組合員センターの移転に伴い、「西宮ご近所さん」も引越をしました。事務所も新しく広くなりましたので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

新住所：西宮市鳴尾町4丁目7-5（ローソン前）
電話：0798-47-2006（番号は以前と同じです）

病院ブロックご近所さん みんなで学習しました

昨年10月より始めました、病院ブロック「ご近所さん」の学習会。3回の講習が終了しました。みなさん、真剣な表情で学習会に参加されています。学習会に参加された組合員さんの中から、すでに11名のボランティア登録をいただいています。



薬の効果的な服用方法を勉強しました

問合せ先 (14:00~16:00) 西宮ご近所さん(西宮) TEL0798-47-2006 ナニワご近所さん TEL06-6417-2822 潮江ご近所さん TEL06-6495-3177 「ご近所さん」のボランティア活動に参加していただける方も募集しています

いきいき虹の健康レシピ



バラ肉より低カロリーな豚肩ロースで“角煮風”

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子

「角煮」と言えば豚バラ肉で作るのが定番です。しかし、あの脂が気になります。豚肉の部位による栄養価の違いを調べてみました。

全部で約1600kcal
塩分8g

100g中	カロリー	蛋白質g	脂質g	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	亜鉛
豚バラ肉	386	14.2	34.6	0.54	0.13	0.21	1.8
豚もも肉	183	20.5	10.2	0.9	0.21	0.31	2
豚肩ロース	253	17.7	19.3	0.7	0.24	0.33	3.2

- 【材料】作りやすい分量・約4~5人分
- 豚肩ロース… 600~700g (4~5センチ角に切る)
 - 砂糖…………… 大さじ3
 - 塩麹…………… 大さじ1弱
 - 酢…………… 小さじ1
 - 生姜…………… 約20g (薄切りにしておく)
 - 油…………… 少々
 - 酒…………… 1/2カップ
 - みりん…………… 大さじ2
 - 醤油…………… 大さじ3
 - 水…………… 適宜

作り方

- ①豚肉は角切り4~5cmの角切りにし、塩麹をまぶして一晩おいておく。
- ②熱したフライパンに油を薄く引き、生姜と麹粒を拭いた豚肉を入れる。豚肉はすべての面に焼き色を付ける要領で、じっくり炒める。
- ③焼き色がついたら、ペーパータオルなどでフライパンに出てきた脂をふきとり、肉がかぶる量の水を加え、中火で30分（水が蒸発するようなら足しながら）ほど茹で、そのまま冷ます。冷ますと脂が白く固まるので、よく取り除く。
- ④鍋に③を入れ、酒と肉がかぶる程度の水を加えて沸騰させて、他の調味料を加えて落とし蓋をして中火で約1時間ほど煮る（水を足しながら焦げないように注意してください）
- ⑤煮あがったら、そのまま置いて冷まし味を浸透させる。
*保存は固くならないよう、肉に煮汁が浸っている状態にしておく。*写真はこんにやくと一緒に煮て、酢ごぼうと盛り合わせてみました。*③の脂を除いたゆで汁はスープに活用しましょう。

もも肉は脂質が少ない分、煮ると硬くなります。バラ肉は脂質が多い分柔らかく仕上がりますが、高カロリーです。肩ロースはやや硬めに仕上がりますが、ビタミンB群や亜鉛が多くてバラよりローカロリーです。そこで肩ロースを柔らかく仕上げるために「塩麹」を使って角煮を作ってみました。

この人に聞く

地域で仲間をつくる 生協の運動はおもしろい

「生協の運動は、他にはあまりない、地域から作り出す運動で面白いと思った。自分達が運営に参加できるところがいい」。立花北支部の盆踊りを手伝ったのがきっかけで医療生協運動に参加しました。

国鉄に40年間勤務し労働組合で活躍しました。生協運動は労働運動にはない新しいスタイルの運動と評価しています。「当時の職場の所長は『退職したらみんな横向いてしまう。お前は良いな』と言う。国労の仲間とは家族ぐるみで今もつき合っています。こんな仲間を地域で作りたい。人は生きていくのに仲間が必要です」。

生協運動と学童保育運動

尼崎学童保育連絡協議会の顧問でもある尾島さん。同県連の会長も歴任しました。「学童保育運動では、実態や国・県・市の主張などを活用し、要求の根拠と正当性を明らかにし、実現してきました。生協運動と学童保育運動の共通点がある。管理職や自治体が闘う対象であるだけでなく、健康を守るために協力する関係で運動をするところ」。

いのちと健康にかかわる協同の運動に魅力を感じ、現在、立花北支部の支部長です。会議のレジュメ作成も進行も自分たちでやり、

「ええかつこうしない」「着実な前進」それが僕の活動スタイル



立花北支部 支部長 おしま ひろゆき 尾島 紘之さん

日曜健診の呼びかけと結果返しに力を入れています。「健診後の結果説明までしないと健康増進につながらないからね」。

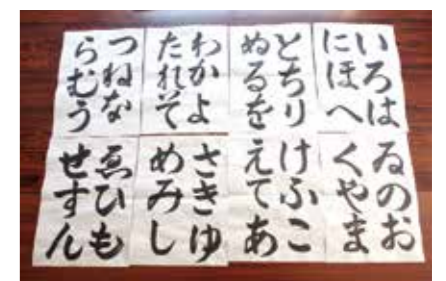
地域で医療生協の支部が協同して主催する盆踊りは毎年大賑わい。新春の集いや支部総会は100人規模で開催しています。地域は小さくても大きな影響力のある支部の運営をにやいます。

地域包括ケアをもっと中心課題に

通信教育の「医療福祉生協の地域包括ケア」コースを現在受講中。「医療福祉生協連はかなり重視していますよ。尼崎医療生協は、市民の健康と『地域包括ケア』がどう関係するか、もっと深めてほしい」と主張します。「政府には財源を減らしたい側面があるが、医療生協はこの地域包括ケアをもっと中心課題にして活用できるはず。支部で何をしたら良いか学習会を開いてほしい」。医療生協の事業所と地域の支部活動が連携して強みを発揮できると目をつけています。「地域から動きを作っていくことが僕の役割だと思っています」。

表彰状は直筆

書道五段の腕前で、学童保育ドッジボール大会市長賞の表彰状は、尾島さんの直筆。国鉄退職者組合の作品展で基本となる「いろは48文字」の楷書を出展しています。「ええかつこうしない。無理はしない。でもサボらない。着実な前進。これが僕の活動のスタイルです」。



病院前が すっきりきれいに

拡大クリーンデイに43人参加

汗 ばむ陽気の昨年の11月6日、拡大クリーンデイが行われました。毎週月曜の午後実施している組合員・職員協同の尼崎医療生協病院玄関前の清掃活動の拡大版なのですが、43名もの参加



(組合員22名・職員21名)で文字通り拡大版となりました。「自分たちの病院を自分たちの手で美しく！」の思いで一致団結した力は素晴らしい。

しく、雑草の除去や植え込みを整えたりと、普段の清掃活動ではできない部分まで清掃できました。

参加者からは「たくさんの方が集まったから短時間でも大きな成果が出たね」と感想が寄せられ、通りかかった患者様に「こんなに綺麗にしてもらっていただけたら気持ちがいいよ。ありがとう」とお礼の言葉をいただきました。

医療生協ならではのとも気持ちの良い取り組みとなりました。(尼崎医療生協病院・院所利用委員会)



尼崎の寺町七福神と商店街めぐり

おすすめウォーキングコースを歩いて紹介します。
(編集委員：沖田・今西)

尼崎に朱色の立派な三重塔

尼崎寺町の七福神を訪ねるウォーキングコースです。阪神尼崎駅噴水前のメイドインアマガサキショップをのぞき、パンフレットをもらいました。スタートは「尼崎戎神社」①から。ここは高売繁盛の福宝：恵比寿神、尼崎のえべっさんです。ふくよかなえべっさんが出迎えてくれます。大きな鳥居をくぐり阪神線を横切り、サンシビックを抜けるとそこは寺町。2番目の「常楽寺」②は長寿・延命の福宝：寿老人ですが改修のため通り過ぎ、3番目の「本興寺」③へ。ここは財宝繁栄の福宝：大黒天。京都か奈良かと思うような三重塔があります。寺町ボランティアガイドの説明を受けるグループもありました。本興寺には国や市の「指定文化財」が残されていて「尼崎にこんな歴史があったんだ」と再認識。



たこ焼きで腹ごしらえ

隣の甘露寺の屋根で青空を背に羽ばたく金の鳳凰を見ながら、家庭円満・子宝の福宝：布袋尊の「法園寺」④を訪ね、5番目の弁才天：知恵・縁結びの福宝の「大覚寺」⑤へ。こちらが改修中でしたが、向かいのたこ焼き屋さんの昔ながらのたこ焼き（14個200円）が美味！

たこ焼きハフハフ、次に向かったのは「長遠寺」⑥。家門隆昌の福宝：毘沙門天。この本堂、多宝塔も重要文化財です。

7番目で気づいた朱印

さて、最後の神様は開運出世の福宝：福祿寿。夏まつりのだんじりが有名な「尼のきふねさん」で親しまれる「貴布祢神社」⑦です。七五三やお宮参りの家族連れで賑わう境内の開運出世の福祿寿の立て札の下に、スタンプを発見。これは…朱印。ここまでの6つの立て札（朱印台）にも置いてあ

寺町通り



阪神尼崎駅前噴水横の中央公園パークセンター内メイドインアマガサキショップ他で七福神色紙（500円）も販売しているそう

甘露寺の鳳凰 七五三でにぎわう貴布祢神社



三和本通商店街



▲本興寺の三重塔



福をさずかりそつなえへっさん

▲ボランティアガイドさんがいた

たのです。パンフレットにも「歩いて元気、集めて開運」とありました。お正月には心新たに七福神めぐりで7つの朱印を集めれば、いい年になりそうですね。

帰りは安くて美味しい買い物

真っ青な秋晴れに恵まれてのウォーキングは2km半。ここまでの万歩計は4120歩。ふだん運動をしない私たちにはちょうどいい距離感です！

このコースの最後のお楽しみはウィンドウショッピングしながら阪神尼崎駅に戻れる三和商店街です。大好きな皮付き豚肉を買いました。1日いても飽きない商店街です。

ウォーキングはお金も手間も必要ない、気軽に行なえる運動ですね。お友達と一緒に始めてみませんか！

おすすめポイント

ウォーキングで骨密度アップ！



提供：TMO尼崎のホームページより

掲示板

新春企画

講演会『戦争のつくり方と平和の築き方』

講師：泥 憲和氏 (1954年兵庫県姫路市生まれ。1969年陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊高等工学校を経てホーク地対空ミサイル部隊に所属。1978年工場経営。1992年弁護士事務所勤務。現在は集团的自衛権、改憲、人種差別など様々な社会問題に取り組む)

日時：2016年 1月23日(土)
午後1:30開場 午後2:00～4:00
場所：あおぞら会館 組合員ひろば1・2
主催：尼崎医療生協 学習推進委員会 【問い合わせ】組合員活動部：山口 ☎：06-4962-4920

参加費 無料!

定員 100名



「ふるさとの会」が『いつでも元気』に掲載されます



取材を受けた時のようす

全日本民医連の全国紙『いつでも元気』に尼崎医療生協協会の職員等で運営する单身男性生活支援プロジェクト「ふるさとの会」の「食事会」が掲載されます(2016年1月号の予定)。全日本民医連学術運動交流会での発表がきっかけで、11月に取材を受けました。ぜひこの機会に『いつでも元気』をご覧ください。定期購読をお願いします。

病院ボランティアはじめませんか?

HELPボランティア養成講座 受講生募集

HELPボランティアとは、高齢者の入院における様々な機能低下を予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラム(Hospital Elder Life Program)のことです。一般病棟に入院されている患者さんのそばで、見守りをします。突然の入院で混乱されている方も、誰かがそばにいて、話しかけてもらうだけで落ち着かれます。

日時：2016年 2月16日(火) 9:30～16:30

場所：尼崎医療生協病院 4階会議室

対象：講座終了後、当院でボランティア活動をしていただける方

内容：感染予防について/守秘義務・プライバシー保護について/ボランティアとは? 医療生協とは?/高齢者について/見守りについて/実習(車いす試乗など)/修了式

患者さん達とお話をしたり、歌を唄ったり、車椅子を押して表を散歩したり、ある時は紙芝居を見て頂いたりして少しでも患者さん達の癒しになればと思い頑張っています(S・Tさん)

ヘルプボランティアの存在を知って「素人の私にもこんな事が出来るんだ…」と感動したことを覚えています。月に1回程度しか活動できませんが…病室の皆さんとの出会いを大切にしたいと思います(S・Iさん)

お問合せ お申込み

尼崎医療生協病院 看護師長室・中川まで、
お電話・メールでご連絡ください
TEL:06-6436-1701(代) FAX:06-6436-1750
Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop

ちょっと言わせて

気になる 食品添加物

子どもたちがお祭りや赤色や青色のかき米などを食べながら歩いているのを見ることがあります。食品添加物が使われているのです。

食品添加物は食品の製造や加工の工程で次の目的で使用されています。①風味や見た目をよくするために甘味料、着色料、香料として、②保存をよくするための保存料や酸化防止剤として ③栄養分を強化するための栄養強化剤として。

しかし、中には発がん性が心配なものもあります。化学や科学が進歩しても新しい病気が出てきたりよくならないのは、食品添加物が身体の中で複合的に作用しあうことも原因の1つでは、と思うことがあります。醤油や塩、砂糖など昔から使われてきたものは長年試されているから安心ですが、といっても摂り過ぎには気をつけたいものです。

私たちが健康に生きていくために、栄養はただ食物の持つ成分から摂り入れていきたいものです。

編集委員の つばき コーナー

8つの まちがいさがし

図書券が当たる

2つの絵の中の8つのまちがいを
見つけ、解答用紙の絵に○を付け、
通信欄に「ひとこと」も添えて郵送
またはFAXでお送りください。10
名の方に図書券を差し上げます。

切
1月25日

(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘11-12-1
尼崎医療生協機関紙委員会
FAX 06-4962-4921

解答・通信用紙 No.261 2016年1・2月号



ひとこと

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』で紹介させて
いただくことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

NO.260 11・12月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

組合員のこえ

- いつも楽しみにしています。No.260号の記事の多くが参考になりました。特にしっとこ健康情報「介護保険制度を利用するには」の記事、知っておくべき内容でした。大切に保管し、いざという時、役立てたいです。
- 第5回医療生協のお医者さんを読ませて頂きました。小杉尚先生のお父さん立派ですね。そんなお父様の背中を見て先生になられたのかな？ 医局に残らず関西の民医連の病院「尼崎医療生協病院」に入職が決まりありがたいです。
- 「にじと健康」いつも楽しく拝見しています。今回のキノコと鮭のシ

- チュウ早速作って美味しくいただきました。毎回楽しみにしています。
- レイアウトが良くてどの頁も読みやすく内容が濃いですね。介護保険が悪化していく中で「ご近所さん」の存在頼もしいです。力を合わせ良い方向に持っていきましょう！
- 冬はにんじんとりんごのミックスジュースを朝飲むこと。体を冷やさないので良好！
- しっかりした紙質の「にじと健康」になりましたね。一冊丸ごと健康に関係ある内容は大変読みごたえあり力強いです。

- ひどい肩こりに悩まされていますが、今回のかんたん体操で少しは治せる様に毎日実行してみます。
- 字も大きく見やすくカラーなので全体に良くなりました。こちらの乳がん検診で見つけてもらい、命拾いました。
- 表紙がカラーに変わってとってもかわいくなったと思います。野菜等食材の紹介もあったときとても参考になり、他の記事も楽しく拝見しています。

- できないことが多くなってきました。「ご近所さん」は心強く是非助けて頂きたいと思っています。その節はよろしくお願ひ致します。
- 先日組合員の方が大腸ガン検査のキットを持って我が家へ来ていただきました。そろそろお電話で申し込もうと思っていた矢先大変助かりました。ご親切にありがとうございました。
- 表紙のにんじん、嫌いな食べ物ですが…B-カロチンの効果を知ると、食べなくちゃ！と思いました。良い情報ありがとうございました。
- 私の母も昨秋、末期ガンのホスピスとして尼崎医療生協のお世話になりました。スタッフの皆さんの心温まる看護やお言葉にずいぶんと助けて頂きました。

- 10月に加入したての新米組合員です。初めての「にじと健康」が届き読ませて頂きました。いろんな必要な情報が盛りだくさんで、これから2カ月に1回届くのがとても楽しみです。まちがいさがしもとても楽しかったです。これからも宜しくお願ひ致します。
- 高齢の母がいるのですが、最近

尼崎医療生活
協同組合
(2015年10月31日現在)

- 組合員：52,730人 ●出資金：19億4,933万6,900円
- 1人平均出資額：36,968円 ●支部数：31支部 ●班数：129班
- サークル数：46サークル ●グループ数：18グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：38,080部／部内資料／奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,581人の組合員ボランティアによって手配りされています。

転居時は
住所変更等
ご連絡ください